MỘT SỐ BIỆN PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THỂ CHẤT

PHẠM NGỌC BÁCH
Trường Đại học Luật Hà Nội

Nhận bài ngày 17/02/2025. Sửa chữa xong 24/02/2025. Duyệt đăng 07/3/2025.

Abstract

The article uses conventional scientific research methods to investigate the current status of physical fitness as well as the causes affecting the physical fitness of students at Hanoi Law University. From there, it proposes a number of measures to improve the physical fitness of students, contributing to improving the effectiveness of physical education at Hanoi Law University.

Keywords: *Physical fitness, physical fitness level, current situation, causes, physical education, students, Hanoi Law University.*

1. Đặt vấn đề

Mục tiêu của giáo dục hiện đại là phát triển con người toàn diện, hội đủ các mặt đức, trí, thể, mỹ. Trong đó, thể chất là tiền đề để tiếp nhận các mặt còn lại và giáo dục thể chất (GDTC) đóng vai trò tối quan trọng. Nghiên cứu của Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế cho thấy ít nhất 30% người Việt Nam trưởng thành thiếu vận động thể lực. Tố chất thể lực, sức bền và sức mạnh của thanh niên Việt Nam hiện đang bị xếp vào mức kém so với tiêu chuẩn. Nguyên nhân chính là thiếu thói quen luyện tập thể chất và thiếu sân chơi thể thao phù hợp trong cộng đồng. Bận rộn và không có thời gian là lý do phổ biến mà nhiều người đưa ra khi không thể tập thể dục. Những người có thời gian tập luyện thể thao cũng gặp khó khăn vì thiếu sân chơi. Tuy nhiên, việc vận động thể thao vào giờ muộn dẫn đến thức khuya và tắm muộn lại là thói quen tiềm ẩn nguy cơ gây tai biến mạch máu não. Ghi nhận tại các bệnh viện, số lượng bệnh nhân trẻ dưới 40 tuổi mắc đột quỵ đều tăng từ 20-25%, gấp đôi so với những năm trước. Sinh viên thiếu sân chơi vào khung giờ phù hợp, người lớn tuổi thì phải chọn vỉa hè làm nơi tập thể thao vì thiếu không gian công cộng nhưng chơi trên vỉa hè cũng không phải dễ bởi hàng quán đã lấn chiếm hết cả. Theo khuyến nghị của WHO, người trưởng thành nên dành ít nhất 150 phút/tuần cho các hoạt động thể chất cường độ vừa phải. Điều này tương đương với việc xem một nửa tập phim mỗi ngày. Tuy nhiên, việc thực hiện này vẫn gặp nhiều trở ngại đối với nhiều người [1]. Dẫn đến thực trạng nói trên có phần tác động không nhỏ của việc triển khai bộ môn GDTC trong nhà trường. Hiện GDTC chưa nhận được sự quan tâm đúng mức từ phía gia đình, nhà trường và xã hội. Chính việc xem nhẹ bộ môn này trong suốt các cấp học đã ảnh hưởng rất lớn đến việc phát triển thể trạng, sức khỏe, gây mất cân đối, hài hòa giữa phát triển trí tuệ, thể chất và nhân cách sinh viên (SV). Nâng cao thể lực và tầm vóc người Việt là một trong những yếu tố căn bản để nâng cao chất lượng nguồn nhân lực và hình ảnh dân tộc. Do đó, phải đổi mới căn bản công tác GDTC trong hệ thống giáo dục là vấn đề có tính cấp thiết hiện nay.

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp

Email: phamngocbachhlu@gmail.com

phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

Gần 40 năm xây dựng, phát triển và trưởng thành Trường Đại học Luật Hà Nội có nhiệm vụ đào tạo cán bộ pháp lý chất lượng cao góp phần thực hiện nhiệm vụ xây dựng Nhà nước pháp quyền XHCN và hội nhập quốc tế. Muốn thực hiện thắng lợi nhiệm vụ quan trọng này đòi hỏi nhà trường cần quan tâm chăm lo giáo dục, bồi dưỡng SV toàn diện về đức, trí, thể, mỹ. Qua thực tế giảng dạy cho thấy, công tác GDTC của nhà trường còn nhiều hạn chế, nhận thức của SV về vai trò và tác dụng của TDTT còn chưa đầy đủ, những điều kiện cơ bản cho hoạt động và phát triển thể thao còn thiếu và yếu như: Cơ sở vật chất phục vụ cho GDTC chưa được đầu tư đúng mức; Quỹ đất dành cho TDTT chưa đáp ứng yêu cầu;… Trong khi tỉ lệ tuyển sinh cao (đại học chính quy là hơn 2000 SV/năm, chưa kể các loại hình khác [2], nhiều SV mang tư tưởng học đối phó, chất lượng giờ học GDTC còn mang tính hình thức, thể lực của nhiều SV không đạt quy định theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo (Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT).

3.1. Thực trạng thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Nghiên cứu đánh giá thể lực của SV là một trong những căn cứ cần thiết làm tiền đề và cơ sở để lựa chọn các biện pháp nâng cao thể lực của SV Trường Đại học Luật Hà Nội.

Chúng tôi đã tiến hành kiểm tra ngẫu nhiên trình độ thể lực của 200 SV chính quy Khóa 40 và Khóa 41 Trường Đại học Luật Hà Nội dựa trên Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực SV, SV (Ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo) [3].

Kết quả được trình bày ở bảng 1 và 2.

TT	Nội dung kiểm tra	Khóa 41			Khóa 40			$t_{tính}$	p
		Chỉ tiêu đạt	$\overline{x} \pm d$	C_v (%)	Chỉ tiêu đạt	$\overline{x} \pm d$	C_v (%)		
		Nam (n=27)			Nam (n=26)				
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl)	16 - 21	19,01 ± 3,46	18,21	17-22	19,39 ± 3,33	17,15	1,016	> 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	205 - 222	214,40 ± 17,64	8,23	207-225	216,89 ± 17,7	8,17	1,285	
3	Chạy 30 m XPC (s)	5,8 - 4,8	5,03 ± 0,44	8,78	5,7-4,7	5,11 ± 0,48	9,47	1,485	
4	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	12,5 - 11,8	11,99 ± 0,57	4,74	12,4-11,75	11,92 ± 0,48	4,06	1,232	
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	940 - 1050	1015,12 ± 69,92	6,89	950-1060	1027,40 ± 81,20	7,9	1,496	
		Nữ (n=78)			Nữ (n=69)				
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl),	15-18	17,28±2.65	15,32	16-19	17,44±2,73	15,68	1,033	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	151-168	163,03±13,76	8,44	153-169	163,62±14,13	8,63	0,758	
3	Chạy 30 m XPC (s)	6,8-5,8	6,22±0,50	8,10	6,7-5,7	6,18±0,63	10,16	1,156	
4	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	13,1-12,1	12,59±0,67	5,34	13,0-12,0	12,55±0,83	6,06	0,985	
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	850-930	895±58,67	6,56	870-940	898,67±60,06	6,68	1,224	

Bảng 1: Kết quả khảo sát tình trạng thể lực của SV (n=200)

TT	Nội dung kiểm tra	Khóa 41			Khóa 40		
		Tốt %	Đạt %	Chưa đạt %	Tốt %	Đạt %	Chưa đạt %
		Nam (n=27)			Nam (n=26)		
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl),	29,85	53,73	16,42	27,46	55,63	16,90
2	Bật xa tại chỗ (cm)	26,87	56,22	16,92	28,87	54,23	16,90
3	Chạy 30 m XPC (s)	29,35	57,21	13,43	29,58	52,82	17,61
4	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	28,86	58,21	12,94	28,87	52,11	19.01

5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	30,85	54,73	14,43	27,46	53,52	19.01
		Nữ (n=78)			**Nữ (n=69)**		
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (sl),	26,15	54,77	19,08	25,71	54,42	19,87
2	Bật xa tại chỗ (cm)	27,23	53,85	18,92	27,88	54,09	18,03
3	Chạy 30 m XPC (s)	26,92	56,92	16,15	25,21	53,76	21,04
4	Chạy con thoi 4 x 10 m (s)	26,62	53,54	19,85	25,88	53,92	20,20
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	27,54	53,23	19,23	25,04	55,93	19,03

Bảng 2: Kết quả phân loại trình độ thể lực theo tiêu chuẩn của SV (n=200)

Qua kết quả ở bảng 1 và 2 cho thấy: - Sự khác biệt về trình độ thể lực của SV khóa 41và khóa 40 Trường Đại học Luật Hà Nội là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác xuất thống kê p > 0,05; - Nhìn chung, tỷ lệ SV không đạt Tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo (ở một số nội dung bắt buộc) là khá cao và được dàn trải ở các khóa.

3.2. Nguyên nhân ảnh hưởng đến thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Thông qua nghiên cứu tài liệu và các công trình nghiên cứu có liên quan, đặc biệt thông qua thực tế giảng dạy môn học GDTC và tiến hành phỏng vấn các cán bộ, GV Trường Đại học Luật Hà Nội, chúng tôi nhận thấy tình trạng yếu kém về thể lực của SV xuất phát từ một số nguyên nhân sau. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

STT	Các nguyên nhân	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	SV chưa nhận thức được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc học tập môn GDTC	30	100	0	0
2	SV chưa chủ động, tự giác trong tập luyện	28	84,85	2	15,15
3	SV đầu tư nhiều thời gian vào các môn học chuyên ngành nên ảnh hưởng tới việc tập luyện ngoại khóa	8	26,67	22	73,33
4	SV có thói quen sinh hoạt không khoa học ảnh hưởng tới việc học tập môn GDTC (thức khuya, đi chơi về muộn...)	21	70	9	30
5	SV không cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể nên ảnh hưởng tới việc tập luyện TDTT (ăn ít vì sợ béo, tiết kiệm...)	22	73,33	8	26,66
6	Điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ phục vụ cho việc tập luyện chưa đảm bảo tốt cho công tác giảng dạy và học tập	24	80	6	20
7	Nội dung môn học GDTC chưa thực sự lôi cuốn, thu hút SV.	26	86,66	4	13,33
8	Phương pháp giảng dạy và tính tích cực sáng tạo của GV còn hạn chế	25	83,33	5	16.66
9	Thời lượng giờ lên lớp của GV còn chưa phù hợp	22	73,33	8	26.66
10	Vị trí của môn học còn chưa được coi trọng	20	66.66	10	33.33
11	Không thường xuyên kiểm tra, đánh giá thể lực của SV	28	84,85	2	15.15
12	Do ảnh hưởng của khí hậu và thời tiết	3	10	27	90

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn các cán bộ, GV về nguyên nhân ảnh hưởng tới trình độ thể lực của SV Trường Đại học Luật Hà Nội (n = 30)

Kết quả phỏng vấn ở bảng 3 cho thấy:

Đối với các nguyên nhân chủ quan thì nguyên nhân: 1, 2 chiếm tỷ lệ khá cao (*SV chưa nhận thức được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc học tập môn GDTC -100%; SV chưa chủ động, tự giác trong tập luyện - 84,85%*).

Còn đối với nhóm nguyên nhân khách quan thì nguyên nhân 6, 7, 8, 11 nhận được đại đa số sự đồng tình của các cán bộ, GV được phỏng vấn *(Điều kiện cơ sở vật chất, dụng cụ phục vụ việc tập luyện chưa đảm bảo tốt cho công tác giảng dạy và học tập - 80%; Nội dung môn học GDTC chưa thực sự lôi cuốn, thu hút SV - 86,66%; Phương pháp giảng dạy và tính tích cực sáng tạo của GV còn hạn chế - 83,33%; Không thường xuyên kiểm tra, đánh giá thể lực của SV - 84,85%).*

Đây cũng chính là cơ sở để chúng tôi tiến hành đề xuất những biện pháp giúp nâng cao thể lực của SV Trường Đại học Luật Hà Nội thông qua hoạt động GDTC.

3.3. Lựa chọn các biện pháp nâng cao thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

3.3.1. Các căn cứ để lựa chọn biện pháp

Để lựa chọn các biện pháp cụ thể chúng tôi trước hết tiến hành tham khảo các tài liệu cũng như dựa vào kinh nghiệm giảng dạy của bản thân và một số đồng nghiệp. Đồng thời ngoài các nguyên tắc nêu trên chúng tôi còn dựa vào các căn cứ sau đây để lựa chọn biện pháp: - Dựa vào quan điểm của Đảng và chính sách của Nhà nước về công tác GDTC và hoạt động TDTT trong trường học; - Thực trạng thể lực của SV Trường Đại học Luật Hà Nội; - Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ hiện có của Trường

3.3.2. Các nguyên tắc lựa chọn biện pháp

Đó là: - Nguyên tắc thứ nhất: Đảm bảo mục tiêu đào tạo; - Nguyên tắc thứ hai: đảm bảo tính khoa học; - Nguyên tắc thứ ba: đảm bảo tính thống nhất; - Nguyên tắc thứ tư: đảm bảo tính cần thiết và khả thi; - Nguyên tắc thứ năm: đảm bảo tính sư phạm.

3.3.3. Lựa chọn các biện pháp nâng cao thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Từ những căn cứ và nguyên tắc lựa chọn biện pháp đã nêu, qua tham khảo tài liệu chúng tôi đề xuất, lựa chọn 10 biện pháp. Để đảm bảo tính khách quan và khoa học, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 GV để tìm ra biện pháp được nhiều người đồng ý. Chúng tôi quy ước chỉ chọn biện pháp có số phiếu trả lời đạt từ 70% trở lên ở mức đồng ý để nghiên cứu ở những bước tiếp theo. Kết quả thể hiện ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, trong số 10 biện pháp có 8 biện pháp được khẳng định ở mức đồng ý (từ 70% trở lên) đó là: Nâng cao nhận thức của SV về vị trí, vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC; Đa dạng hóa các hình thức và nội dung tập luyện nội khóa và ngoại khóa; Thường xuyên hướng dẫn, kiểm tra việc tập luyện và rèn luyện thể lực cho SV; Tổ chức các CLB TDTT, phát triển phong trào tập luyện và thi đấu trong toàn trường; Đầu tư về cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ giảng dạy và tập luyện; Thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy và tập luyện; Tăng cường sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong mỗi giờ học GDTC; Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá trong giảng dạy.

STT	Các biện pháp lựa chọn	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Nâng cao nhận thức của SV về vị trí, vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC	30	100	0	0
2	Động viên, khích lệ SV tham gia hoạt động ngoại khóa dưới các hình thức (tập thể dục buổi sáng, tham gia thi đấu thể thao, tham gia CLB thể thao...)	13	43,33	17	56,67
3	Đa dạng hóa các hình thức và nội dung tập luyện nội khóa và ngoại khóa	28	84,85	2	15,15
4	Thường xuyên hướng dẫn, kiểm tra việc tập luyện và rèn luyện thể lực cho SV	21	70	9	30
5	Tổ chức các CLB TDTT, phát triển phong trào tập luyện và thi đấu trong toàn trường	25	83,33	5	16,64
6	Đầu tư về cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ giảng dạy và tập luyện	30	100	0	0
7	Thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy và tập luyện	21	70	9	30
8	Tăng cường sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong mỗi giờ học GDTC	30	100	0	0
9	Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá trong giảng dạy	22	73,33	8	26,66
10	Biện pháp khác	8	26,66	22	73,33

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn của các cán bộ, GV về các biện pháp nâng cao thể lực của SV (n=30)

Sau khi tiến hành phỏng vấn các cán bộ, GV, chúng tôi tiến xin ý kiến của chuyên gia trong lĩnh vực GDTC, lãnh đạo nhà trường, giáo viên bộ môn GDTC,...về nội dung các biện pháp do chúng tôi lựa chọn và thống nhất lựa chọn 8 biện pháp để tiến hành triển khai thực hiện, cụ thể: Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức của SV về vị trí, vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC; Biện pháp 2: Đa dạng hóa các hình thức và nội dung tập luyện nội khóa và ngoại khóa; Biện pháp 3: Thường xuyên hướng dẫn, kiểm

tra việc tập luyện và rèn luyện thể lực cho SV; Biện pháp 4: Tổ chức các CLB TDTT, phát triển phong trào tập luyện và thi đấu trong toàn trường; Biện pháp 5: Tăng cường sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong mỗi giờ học GDTC; Biện pháp 6: Thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy và tập luyện; Biện pháp 7: Đầu tư về cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện; Biện pháp 8: Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá trong giảng dạy.

3.3.4. Kết quả đánh giá hiệu quả biện pháp nâng cao thể lực của sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội

Để đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao thể lực của SV Trường Đại học Luật Hà Nội, trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra thể lực và so sánh sự khác biệt về trình độ thể lực của 2 nhóm để xác định tính khách quan của kết quả thực nghiệm. Kết quả cụ thể như sau:

a. Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Kết quả được trình bày ở bảng 5 và 6.

STT	Nội dung kiểm tra	Nam						Nữ					
		Nhóm thực nghiệm (n=32)		Nhóm đối chứng (n= 34)		t	p	Nhóm thực nghiệm (n=33)		Nhóm đối chứng (n= 32)		t	p
		$\overline{X}$	$\pm\delta$	$\overline{X}$	$\pm\delta$			$\overline{X}$	$\pm\delta$	$\overline{X}$	$\pm\delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	20.8	2.01	20.81	2.02	0.02	> 0.05	18.25	1.74	18.15	1.74	0.23	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	225.5	20.66	225.00	20.61	0.10	> 0.05	166.55	15.94	166.5	15.91	0.01	> 0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.31	0.51	5.22	0.52	0.71	> 0.05	6.25	0.62	6.22	0.61	0.20	> 0.05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.89	0.55	11.90	0.53	0.08	> 0.05	12.21	0.57	12.22	0.58	0.07	> 0.05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	995.5	83.15	1005.50	75.15	0.51	> 0.05	915	78.25	915.9	81.50	0.05	> 0.05

Bảng 5: Kết quả kiểm tra thể lực trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n=131)

STT	Nội dung kiểm tra	Nam						Nữ					
		Nhóm thực nghiệm (n=32)		Nhóm đối chứng (n= 34)		t	p	Nhóm thực nghiệm (n=33)		Nhóm đối chứng (n= 32)		t	p
		$\overline{X}$	$\pm\delta$	$\overline{X}$	$\pm\delta$			$\overline{X}$	$\pm\delta$	$\overline{X}$	$\pm\delta$		
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	22.8	1.98	21.61	2.11	2.36	< 0,05	19.61	1.71	18.75	1.77	1.99	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	237.5	20.66	227.00	20.61	2.07	< 0,05	174.99	15.01	167.5	15.80	1.96	< 0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	4.97	0.52	5.22	0.49	2.01	< 0,05	5.81	0.57	6.11	0.61	2.05	< 0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.22	0.55	11.57	0.53	2.63	< 0,05	11.71	0.51	12.02	0.53	2.40	< 0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1015.5	83.15	1009.05	75.15	0.33	< 0,05	925.5	78.25	917.00	81.50	0.43	< 0,05

Bảng 6: Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n=131)

Qua kết quả của bảng 5 cho thấy:

Trước khi tiến hành thực nghiệm các chỉ số kiểm tra thể lực của SV nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt đáng kể ở ngưỡng xác suất p > 0.05 hay có thể nói, thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt.

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục kiểm tra thể lực và so sánh sự khác biệt về trình độ thể lực của SV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, tiến hành so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các test sau thời gian thực nghiệm. Đồng thời chúng tôi còn so sánh kết quả xếp loại thể lực của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm. Kết quả cụ thể như sau:

b. Kết quả kiểm tra thể lực sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

Sau khi tiến hành thực nghiệm, ứng dụng các biện pháp nâng cao thể lực cho SV đã được lựa chọn, đề tài tiến hành xác định tính hiệu quả nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Qua kết quả ở bảng 6 cho thấy:

- Sau 6 tháng áp dụng các biện pháp nâng cao thể lực cho SV đã được lựa chọn, thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng ở cả SV nam và SV nữ thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $P < 0,05$. Trong đó năng lực sức bền của nhóm thực nghiệm tăng lên đáng kể.

Kết quả trên cũng cho thấy được thể lực của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm với việc áp dụng các biện pháp nâng cao thể lực cho SV đã được lựa chọn có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

4. Kết luận và kiến nghị

4.1. Kết luận

Nghiên cứu, đánh giá thực trạng GDTC và thể lực của SV Trường Đại học Luật Hà Nội cho thấy, thể lực của SV ở loại không đạt còn cao, trong đó những chỉ tiêu đánh giá sức bền còn rất thấp. Căn cứ vào thực trạng và qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 8 biện pháp nâng cao thể lực của SV, cụ thể: Biện pháp 1: Nâng cao nhận thức của SV về vị trí, vai trò và tầm quan trọng của môn học GDTC; Biện pháp 2: Đa dạng hóa các hình thức và nội dung tập luyện nội khóa và ngoại khóa; Biện pháp 3: Thường xuyên hướng dẫn, kiểm tra việc tập luyện và rèn luyện thể lực cho SV; Biện pháp 4: Tổ chức các CLB TDTT, phát triển phong trào tập luyện và thi đấu trong toàn trường; Biện pháp 5: Tăng cường sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung trong mỗi giờ học GDTC; Biện pháp 6: Thường xuyên đổi mới phương pháp giảng dạy và tập luyện; Biện pháp 7: Đầu tư về cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện; Biện pháp 8: Tăng cường công tác kiểm tra, đánh giá trong giảng dạy. Sau 6 tháng thực nghiệm, 8 biện pháp trên đã chứng minh tính hiệu quả thông qua kết quả kiểm tra thể lực của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

4.2. Kiến nghị

Trường Đại học Luật Hà Nội - Bộ môn GDTC có thể ứng dụng các biện pháp nâng cao thể lực cho SV đã được lựa chọn và kiểm định độ tin cậy trong thực tiễn để nâng cao hiệu quả công tác GDTC.

Có thể sử dụng kết quả đánh giá thực trạng thể lực của SV Trường Đại học Luật Hà Nội như một cơ sở dữ liệu tham chiếu có giá trị trong công tác nghiên cứu ở lĩnh vực TDTT trên phạm vi cả nước.

Cần mở rộng nghiên cứu sang các đối tượng, địa bàn khác để có hệ thống biện pháp toàn diện giúp nâng cao chất lượng công tác GDTC trong trường học các cấp.

Tài liệu tham khảo

[1] Ngọc Sơn, Linh Chi, Thanh Tuyền (2024), *Ít nhất 30% người Việt Nam trưởng thành thiếu vận động thể lực*, nguồn: https://vtv.vn/xa-hoi/it-nhat-30-nguoi-viet-nam-truong-thanh-thieu-van-dong-the-luc-20240824204304894.htm, ngày 25/08/2024.

[2] Cổng tuyển sinh Trường Đại học Luật Hà Nội (2025), *Các ngành đào tạo bậc cử nhân, thạc sĩ, tiến sĩ*, nguồn: http://tuyensinh.hlu.edu.vn/.

[3] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 18/9/2008 Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên.*

[4] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT, ngày 23/12/2008 Quy định tổ chức hoạt động thể dục, thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.*

[5] Trường Đại học Luật Hà Nội (2016), *Thông tư số 25/2015/TT-BGDĐT, ngày 14/10/201 Xây dựng chương trình môn học Giáo dục thể chất.*

[6] Trường Đại học Luật Hà Nội (2017), *Vấn đề rèn luyện thể chất cho sinh viên Trường Đại học Luật Hà Nội*, Kỷ yếu Hội thảo khoa học, ngày 29/08/2017, Hà Nội.